



Biografía

MAIA CONTA:

Cuenta con más de 7 años formando alumxns de todos los niveles y edades en las acrobacias aéreas y flexibilidad.

Es estudiante de Fisioterapia. En tanto, sus clases están fuertemente atravesadas por la aplicación de conocimientos biomecánicos y técnicos. Acompañando el proceso de aprendizaje a través de un trabajo progresivo y de conciencia corporal.

Influenciada por la práctica de la gimnasia deportiva desde pequeña, lleva más de 10 años investigando y formándose en las acrobacias en telas y el campo de la flexibilidad para la amplitud del movimiento, con fines de enseñanza.

CLASES PERSONALIZADAS O SEMIPERSONALIZADAS DE ACROBACIA EN TELAS PARA NIVEL INICIAL, INTERMEDIO Y AVANZADO

ESTRUCTURA DEL ENCUENTRO

En primer lugar, se realizarán secuencias dinámicas de movilidad junto al acompañamiento de ejercicios fundamentalmente de fuerza, técnica y alineación, a los fines de brindar soporte al posterior trabajo biomecánico aéreo.

En segundo lugar, durante el trabajo en la tela se abordarán ejercicios diferenciados de acuerdo a la experiencia o nivel del alumno/a. Se proporcionarán técnicas de progresiones para trabajar por ejemplo sobre una subida, bajada, una secuencia de figuras y un escape o caída. Sin perder de vista ejercicios fundamentales que buscarán lograr una colocación correcta de los hombros y la columna vertebral en el aire.

Por último, se concluirá la clase con la correspondiente elongación de columna, cuello, hombros, brazos y piernas.

Contacto

MAIL: maiaconta@live.com.ar

MÓVIL: 603643819

INSTAGRAM: @maiaevangelina

